从叙事策略角度分析选秀节目的成功要素——以《乘风破浪的姐姐》为例

靳雨薇
（北京印刷学院，北京 100000）

【摘要】近年来，我国的综艺节目正处于快速发展时期，各种具有创新性的节目走向大众视野。在这个平等、进步的时代，女性的地位越来越受人们重视，芒果 TV 恰好顺应了这个热门现象推出了自制综艺《乘风破浪的姐姐》，主要邀请 30+的女艺人参赛进行竞演，最终以成团的形式出道，赢得了社会及广大女性群体的关注。本文将从节目的叙事特征、叙事框架以及叙事话语三个角度，对节目的成功进行要素的分析。
【关键词】叙事策略；成功要素；乘风破浪的姐姐

一、绪论

综艺节目作为电视艺术传播中的一个重要环节，它是观众休闲娱乐、解压的主要平台。近年来，我国的综艺节目呈井喷式增长，芒果 TV、爱奇艺、腾讯等影视平台也推出了适合各类人群、类型多样的自制综艺节目，在激烈的收视率竞争环境中获得更多的观众粘性。而一个好的综艺节目想要脱颖而出，不仅要迎合受众的爱好，具备独特新颖的特色也是其需求所在。从故事的讲述角度来看，要做出吸引观众的综艺节目，既要符合现代社会的调性，同时也应该反应社会中的热点问题，引发观众的共鸣。除此之外，艺人选择也应具有独特的个性，其角色定位与剧本不仅要适合节目主题，也要符合个人特色。芒果 TV 首档明星女团养成类励志综艺《乘风破浪的姐姐》节目以“三十而励，三十而立，三十而骊”作为主题，表达了对女嘉宾的美好期待和祝愿。节目于 2020 年 6 月开始播出后，其播放量达到 2.5 亿，还在豆瓣中获得了广大网友的好评和称赞。近期，芒果 TV 已经播出了《乘风破浪的姐姐》第三季，节目在微博中的话题讨论热度不断，引起了社会的强烈反响，备受大众瞩目。本文选取《乘风破浪的姐姐》综艺节目作为案例，详尽分析节目成功的叙事策略。

二、节目叙事特征分析

叙事是从文学中产生的，每个文学作品都可以从主题，主体，结构，模式，语言等方面来实现。综艺节目的叙事模式是以文学叙述为基础的，它是依据节目的立意、节目形式和自身特点而设计的，与节目的表现形式相适应。在评价一部综艺节目的好坏、受众的喜爱程度时，其叙述方式的选择对其影响极其深远。

（一）叙事主题紧跟时代特征

2018 被成为“偶像组合元年”，主要选择对象是以 20 岁以上的小哥哥、小姐姐为目标。不过，豆瓣上有网友预言，30 岁以上的成熟女性，将会是未来偶像团体破圈的主要力量。电视剧《三十而已》以三十多岁的都市女性为中心，从女性的视角关注着女性的成长、家庭和事业的平衡、职业发展和规划以及自我价值的实现，展现了三十多岁女性“乘风破浪”的勇敢与果断。《乘风破浪的姐姐》这档选秀节目的呈现方式，将女性的多元化和无限的可能性，向观众传达出女性的正面和价值观，打破了现在的社会对女性团体和传统团体的固有观念，展现出三十岁以上的女性刚柔并济的力量，勇于探索生命的价值。

《乘风破浪的姐姐》是一档以社会中的热点话题为核心，将社会热点问题转化为独特的选秀节目，既能娱乐受众，又能拓展广度，同时为当下热点话题的表述开辟了一条新途径。

在我国女性综艺节目中，塑造女性形象对于当代女性形象的塑造具有重大的现实意义，体现了当代女性的世界观，对中国女性的价值进行了重新界定，并使其形成一种自我觉醒的意识。《乘风破浪的姐姐》节目最显著的特色就是让年龄在 30 岁左右的女艺人参加竞演，向社会中的成熟女性传递新的价值观，她们不仅仅是妈妈、妻子的角色，还可以是自己，有能力突破自我，勇于追求自己的价值，获得成长和认可。女性的自我意识在节目中逐渐展现，她们的自信和美丽激励着社会中的其他女性，这也是《乘风破浪的姐姐》收获良好口碑的得一个重要因素。

（二）叙事情节满足受众拟态参与

美国最知名的政治评论家李普曼在对舆论进行研究时，提出了“拟态环境”这一概念。他认为，“拟态环境”是一种由大众传播活动产生的信息环境。人类的大脑可以想象“拟态环境”并作出相应的反应，会影响到真实的客观情况，从而限制人类的认识和行动。李普曼认为“人的主观现实”是建立在客观现实之上的，并通过“媒介”的拟态环境，即媒介呈现的内容满足了受众的拟态参与，形成了共鸣。

当今社会，一个很普遍的大众心态是显而易见的，即用年龄来审视或判断一个女性是否到了适婚时期，是否适合一份工作，介意和评判的要素无处不在。因而，社会中的大多女性在这种审视观念的桎梏下，一度陷入了年龄焦虑。中国青年报社联合问卷网对 2000 余名受访者进行调查，数据显示，40.5% 的受访者经常会有年龄焦虑，52.5%的受访者偶尔会感到年龄焦虑，其中 30 到 34 岁的年龄段最容易出现年龄焦虑[1] 。《乘风破浪的姐姐》节目的播出，让普罗大众走近明星的同时，破圈 30+的年龄桎梏，节目中姐姐们突破自我的努力、真实自我的呈现以及洒脱的人生价值观无处不在展现她们的女性魅力，姐姐们通过不断地回顾自己当年的青春故事，从而唤起女性受众的情感记忆，为众多的女性观众更勇敢地去发现实现自身价值地最佳途径。与此同时，女性观众为舞台上 30+地姐姐加油打气，其实也是给予拟态环境中的自己以鼓励与宽慰，缓解了她们的年龄焦虑。

三、节目叙事框架分析

该框架的中心思想是对外部世界的捕捉和重构。叙述结构是叙述整体叙述的一个重要环节，也就是人物和事件的发展趋势和逻辑。在整个叙事系统中，《乘风破浪的姐姐》节目的叙事框架能够将 30+女性乘风破浪这个故事说的更合理、更流畅，呈现效果也更加精彩。

（一）嵌套式的叙事框架

《乘风破浪的姐姐》是一个励志的节目，讲述的是女艺人通过训练和考核，最终完成成团任务。在这一套叙事体系中，如何将这个故事讲完整、打动人心就显得尤为重要。在选秀节目中，叙事结构主要体现了整个故事的发展趋势，也就是节目的游戏规则。《乘风破浪的姐姐》节目采用了“嵌套式”的叙述结构，以大篇幅来套小篇幅，以多层次的故事为基础，以多个层次的故事为基础。

在这个节目中，它的竞争法则和目标可以被视为叙述逻辑，它的叙述逻辑可以被划分为三个层次：第一个层面，也就是节目的最终目的，即挑选优秀的参赛个体，打造高质量的女团。为了达成这个最终目的，必须对参赛者进行分配并设定挑战。因此就有了第二个层次，也就是在现场观众的瞩目下完成舞台的表演，并通过观众现场投票的形式决出胜负。为了凸显表演舞台的宝贵和参赛者的努力，节目也设定了三个层次，也就是每个比赛中比较细节化的故事，达到烘托气氛的目的。第三层是第二层故事的一个子集，既丰富了参赛者的性格，也丰富了节目的内容，同时也是第一层面的一部分，加强了对最终目的的信心。这种嵌套式的叙事结构能使一个主题在多个故事中反复出现并加强，也就是每一个故事都反映了参赛者对团队的信心。同时，在节目的形式上，也是以一层一层的剧情为主，生活和竞赛相结合，让观众既可以了解参赛者的日常生活，也可以欣赏到她们在进行刻苦训练之后呈现的舞台表

演。

（二）温情叙事打动观众

作为一种选秀节目，“竞赛”的使命是贯穿整个节目的。比赛规则是节目叙事的基本基调，是引导节目走向和指导参赛者和观众行为的重要手段。规则的制定既关乎节目叙事走向，也关系着选手们的状态以及故事呈现，因此比赛规则是否合理，是否有观看价值，在节目呈现中十分清晰。

对比其他的女团选秀节目，《乘风破浪的姐姐》中的组队和分类方式看起来更有亲和力。节目的分组并没有明显的高低等级差异，在吃穿住等方面，更是没有明显的阶层差别。而且，每个参赛的一人都抱着平等和平和的心态，对于拍摄角度和方式以及团队占位上并没有特别和无理的要求。例如在节目中，队员之间常常相互赞许和鼓励，为了团队共同的目标而刻苦训练。

伊能静自告奋勇地承担了领队地责任，指导她的队员们唱歌直到声音嘶哑。由此可以看出，节目中并没有激烈和强势的竞争环境，更多呈现的是参赛者之间的珍贵友谊和女性之间的理解与包容。节目在剪辑过程中，并没有呈现恶意的剪辑形式，反而是一种另类地方式，强调了选手们的欣赏和支持，并用温暖来感动观众。在刚刚上映地第三季节目中，队长那英对其他队员“妈妈式”的呵护与关爱也让观众产生共鸣，姐姐之间的相互关照与问候使得这个节目有了竞争之外的另一层含义。

四、节目叙事话语分析

叙述理论中有两个中心的观点：一个是故事，即某人所做的事情；二是语言，即叙述的方式。”“说什么”、“怎么说”、“以何种地位说”，即话语内容、形式和倾向，都是由复杂的力量构成的，而这些力量的体系表现就是一种思想。传播的过程就是意义的传递，而传达的是组织所传达的信息，而传达的是意义。

（一）大众凝视下的女性身体

身体是语言的主要表现形式，与男性相比，女性的躯体更具张力，更容易引发别人的窥探，并进行自我的言语表达。对于女星们来说，美貌和身材都是她们最大的话语资本，而《乘风破浪的姐姐》则是将女性的身体发挥到了极致表达。

首先，节目为姐姐们提供了表演歌曲与舞蹈以更好地展现她们的身体，展示身体是比赛的基本规则。其次，姐姐们往往会在衣服上挑选一些能显示身材曲线的风格。值得思考的是，这种表现身体的语言表达与独立、自信的语言内容，在某种程度上对抗了社会对于女性躯体的规范，但也在某种程度上加强了女性观众对于身材和外貌的忧虑。视节目所蕴涵的“流量消费”和“女性”的身体消费逻辑，仍然不能摆脱“消费”的桎梏。

第三季节目中，选手张天爱的身材引来其他女星及观众的一度赞赏与崇拜，“你好瘦啊”相关话语频现。正如鲍德里亚所说：“对线条的狂热、对苗条的痴迷如此地深刻，完全是因为这正是一种暴力形式。”[2]从他虐到自虐，从被动到积极，可以说是一种新的暴力。这种类型的女团，在经过精心设计之后，塑造出了完美的身材，再加上这种现象级的宣传，让她们在不知不觉中，对女性的身材有了更高的期待，让选手及观众变得更有“不达标身材”的焦虑感。在这样的压力和焦虑之下，女性越来越注重自身身体的塑造，反而更加奉承了男性对女性身体的消费心理。追求美丽的外貌，本来就是一种女性自觉觉醒的表现。然而，就目前来看，“更美”这个词是以男性的角度来判断的，它不是以实现自己的价值为目标，而是以“被看性”来满足别人。“取悦他人”已成为女性潜意识中的一种心理特征。

（二）多元审美下的女性美丽

有学者在关于女性的书中提到，女性的气质相对男性来说是更柔弱的，更具感性色彩且容易被感情控制，整体比较善良。这一习惯意识使得妇女以这样的标准来衡量自己，并表现

得“女性化”。女性美、女性气质在传统观念中与女性的年龄、容貌有着密切的联系。

《乘风破浪的姐姐》打破了以往的思维与审美观，打破了 30 多岁女性综艺节目的常规视野，让这一在传媒领域“隐形”了很久的女性群体不再是“可忽视的”。该选秀节目准确地把握了时代的情感，通过对女性的关爱，向社会输出了新时代女性生命的价值观念。它的存在有助于增强妇女的自主性，削弱由于年龄所带来的女性定型观念。

由于传统文化的熏陶，大众媒体总是把焦点放在年轻貌美的姑娘身上，而女人身上象征着岁月痕迹的皱纹、色斑等，则是不容许存在的，常常会被有意识地抹掉。节目中，选手们各有千秋、各具特色：王心凌的甜美风；宁静的御姐风；张蔷的 Disco 女王风都显著地呈现了个人风采。她们用自己的方式告诉观众，30 岁又如何，每个人都要做自己，你就是无价之宝。参赛选手们希望能在这个节目中突破年龄的束缚，突破大众对女性白瘦美的单调和刻板的审美，展现出成熟女人的魅力。

结语

《乘风破浪的姐姐》这档节目在题材和形式上都有创新，既体现了对叙事语境的关注，又体现了对叙事语境的创新，采取了嵌套式叙事的战略。节目以 30+的女性为创新之处，意在发扬 30+女性的乘风破浪，直面逆境的宝贵精神，突破年龄的束缚，传播正向和积极的价值观念。除此之外，节目以鼓励妇女奋发图强，引导观众无论身处何种生活状态为定位，传递给社会中的其他女性正能量价值观，意在表现大家都能像参赛的艺人一样，突破年龄的禁锢，勇敢地做自己，提升自己。《乘风破浪的姐姐》在构建女性共同体、展示女性美等方面做了一些有益的探索，从某种意义上来说，可以有效地抵御女性身体的束缚，但却没有彻底突破传统女性团体的“青春靓丽”、“整齐划一”的美学枷锁。

对于社会而言，政府及媒体应该更多地宣传和支持女性力量，加强女性的独立意识，提升她们在社会中的地位，不要被他人和传统思想观念桎梏，更多关注女性在职场中的窘境并予以合情合理的解决措施，让女性在社会中不在处于低位。从而从个人角度进一步突破传统的女性审美观，充分展示女性美的多元化。同时，电视传媒业还有很长的路要走，不能忘记初心，要勇于创新，为更多的现象级女性综艺节目做好准备。

参考文献

[1]王品芝.调查显示 30-34 岁最易出现年龄焦虑 [N]. 中国青年报,2020-07-09(10).
[2]让·鲍德里亚. 消费社会[M].南京大学出版社:当代学术棱镜译丛, 201410.238.